Rok XVII. Styczeń 1897. Nr. 1.

# PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKÓŁ"

ORGAN ZWIĄZKU POLSKICH GIMNAST. TOWARZYSTW SOKOLICH.

WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCYA WE LWOWIE ULICA ZAMOYSKIEGO L. 18; ADMINISTRACYA ULICA ZIMOROWICZA L. 5.

Prenumerować można: w Administracyi, w kancelaryi Tow. „Sokoł" l. 8. ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

*Cena prenumeracyjna:*

Miejscowa rocznie
bez przesyłki . . 1 zł. 20 ct.
z przesyłką . . . 1 „ 30 „
Zamiejscowa
z przesyłką . . . 1 „ 50 „
Miejscowa półroczn.
bez przesyłki . . . 65 ct.
z przesyłką . . . . 70 „
Zamiejscowa
z przesyłką. . . . 80 „
Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

*Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:*

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosyi 1 rs. 50 kop.

Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec 3 marki.

Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki 5 franków.

Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

**Pilne korespondencye upraszamy nadsełać najdalej do 20. w miesiącu.**

†

## WIKTOR ZBYSZEWSKI

Dr. praw, adwokat krajowy, komisarz wojenny z r. 1863 na obwód rzeszowski, więzień stanu, b. poseł na Sejm i do Rady państwa, honorowy obywatel i b. burmistrz m. Rzeszowa, prezes Kasy oszczędności, prezes Sokoła i t. d. zmarł dnia 27. b. m. 1896 r. o godzinie 5. po południu.

W zmarłym traci nietylko rzeszowska drużyna sokola, której był prezesem przeszło lat 10, swego prawdziwego opiekuna i rzecznika, ale cały ogół społeczeństwa prawego obywatela i męża niespożytych zasad. Ś. p. Zbyszewskiemu w pierwszej linii zawdzięcza Sokół rzeszowski swój byt i prawidłowy a pomyślny rozwój. Mimo poważnego wieku był on do ostatnich dni życia swego nader czynnym na każdem polu, a dowodem tego przedewszystkiem ta okoliczność, iż powoływany był na przewodniczącego różnych instytucyj i towarzystw. W uznaniu zasług obywatelskich zamianowała go Rada miasta Rzeszowa obywatelem honorowym.

W ciężkich chwilach lat 63 i 64 zamianował go ówczesny Rząd narodowy, komisarzem wojennym na okręg rzeszowski. Urząd ten nakładał ciężkie obowiązki. Po upadku powstania gdy więzienia zaczęto napełniać przestępcami politycznymi, znalazł się i ś. p Wiktor między nimi. Po kilkomiesięcznem trzymaniu w śledztwie ogłosił mu ówczesny sąd wojskowy przy odgłosie bębna wyrok, skazujący go jako politycznego przestępcę na 3 miesiące więzienia. Nigdy niepotrafił on wyjaśnić, za jaki czyn karygodny został zasądzony, gdyż jak powiadał czytanego przy odgłosie bębna wyroku dosłyszeć nie mógł.

Obok licznych Towarzystw, którym przewodniczył, był równie powoływany do komitetów już to na krótszy lub dłuższy czas zawiązywanych. Jednym z takich komitetów był komitet zawiązany dla wzniesienia pomnika Kościuszce w Rzeszowie. Komitet ten zebrał już po dziś dzień przeszło 1.000 zł. na ten cel.

Wzniesiony przed kilku laty w Rzeszowie pomnik Mickiewicza, zawdzięcza swój byt niepośledniej akcyi ś. p. Zbyszewskiego.

Wobec tych zasług nie dziwno, że cały Rzeszów w żałobie, a Sokół rzeszowski opłakuje szczerze swego opiekuna i rzecznika.

Cześć Jego pamięci!

## Od Administracyi.

**Upraszamy Towarzystwa do Związku sokolego należące, o bezzwłoczne wykazanie liczby członków z końcem r. 1896, a to dla uregulowania nakładu „Przewodnika".**

**Prenumeratorów upraszamy o przesłanie prenumeraty na rok 1897, w przeciwnym razie przesełka dalszych numerów „Przewodnika", stanowczo wstrzymaną zostanie.**

## Ćwiczenia ciała wedle ich fizyologicznej wartości.

Przekład z niemieckiego na język polski
za zezwoleniem autora
Dra med. F. A. Schmidta.

(Ciąg dalszy).

(Udział i rodzaj pracy nerwowej). Przechodzimy teraz do cech znamiennych pod względem pracy nerwowej.

Każdy dowolny skurcz mięśniowy odbywa się pod wpływem podniety nerwowej. Im dokładniej ma się skurczyć mięsień do możliwie najwyższego stopnia pomimo obciążenia i w stosunku do jego ciężaru wykonać największą mechaniczną pracę, tem silniejszą musi być podnieta nerwowa. Najwyższe natężenie mięśnia wymaga też najwyższego natężenia przynależnych narządów nerwowych. Tak on jak one podlegają wpływowi znużenia. Wynika więc z tego, że wszystkie ćwiczenia siłowe, ponieważ istota ich polega na wykonaniu jak największej pracy przez mniejsze lub większe grupy mięśniowe, wymagają też jak największej energii odpowiednich komórek mózgowych i przewodzących nerwów ruchowych.

Z tym nakładem nerwowej energii, natężenia woli, łączy się jeszcze — i to w tem wyższym stopniu, im bardziej zawiłym jest ruch, im bardziej staje się prawdziwym ruchem zręcznościowym — inny rodzaj czynności nerwowej: to jest koordynacya.

Wyjaśnijmy sobie pokrótce jej istotę. Nawet w ruchu zupełnie pojedynczym biorą już udział liczne mięśnie. Najpierw naturalnie — i to przeważnie obciążony — mięsień lub mięśnie, które bezpośrednio powodują właściwy, znamienny główny ruch: w zginaniu pewnego członka odpowiednie zginacze (mięśnie zginające), w wyprężaniu (prostowaniu członków) wyprężacze (mięśnie wyprężające).

Powtóre w przeciwieństwie do tych działających mięśni współpracują „antagoniści". Przez więcej lub mniej lekki skurcz wskazują one zamierzonemu ruchowi jego zamierzoną miarę, zamierzony rozmiar. Więc ruch zginaczy np. miarkuje i dokładnie w rozmiarze ogranicza lekkie napięcie odpowiednich wyprężaczy; tak samo działa napięcie zginaczy

na ruch wyprężaczy, mięśni odsiebnych na ruch mięśni ksobnych i t. d. Dzieje się tu podobnie jak z koniem, który dokładnie w oznaczonym kierunku ma być kierowanym. To jest niemożliwe, jeżeli pociąga się lejce tylko z jednej strony. Skręci się wówczas szyję zwierzęcia albo za mało albo — co prawdopodobniejsze — za wiele. Dopiero gdy jeździec ma oba lejce w ręku lekko napięte, i tylko jednej stronie daje przewagę przez silniejsze pociąganie, może przez trzymanie i lekkie pociąganie drugiej strony lejec nadać głowie zwierzęcia ściśle ten kierunek, w jakim ją właśnie mieć chce. Zupełnie tak samo ma się rzecz z ruchem mięśniowym, który ma się odbyć w ściśle oznaczonym rozmiarze.

Po trzecie zaś występuje współczynnie cały szereg mięśni kośćcowych, przytrzymujących z ruchomego na wszystkie strony kośćca ku trzonowi — ku stosowi kręgowemu — te części (kośćca), na których usadowione są mięśnie mające przeważny udział w ruchu: albowiem mięsień może działać z pewną siłą tylko z punktu stałego na swój punkt przyczepienia, znajdujący się na kości, która ma być w ruch wprawioną. Współczynne są tedy mięśnie trzymające, mianowicie około szyji, barku, stosu pacierzowego i miednicy, które skurczem swoim utrzymują równowagę ciała, naruszaną i psutą wszelkim ruchem.

Pojedynczy przykład: podnoszenie wyprężonego ramienia w bok. Tu jest trójkątny naramienny *(musculus deltoides)* tym mięśniem, który właściwy ruch wykonywa i ze wszystkich najsilniej jest obciążony. Przyciągacze ramienia (wielki mięsień piersiowy i szeroki grzbietowy), działając antagonistycznie, starają się w lekkim skurczu o to, ażeby zamierzony ruch ustał w oznaczonym punkcie, gdy ramię osiągnie położenie poziome w bok *(Seithebhalte)*. Mięśnie usadowione około ramienia i ręki, tak zginacze jak i wyprężacze, są wszystkie lekko skurczone. One znoszą wprawdzie przez to wzajemnie swe właściwe działanie; sprawiają atoli, że ramię i ręka mogą być podniesione i trzymane w wyprężeniu jako jeden w sobie nieruchomy członek. Lecz właściwy mięsień poruszający, mięsień naramienny trójkątny, przyczepia się w znacznej części do łopatki. Łopatka jest wolną ruchomą trójkątną kością, która tylko w jednym ze swych kątów z innemi kośćmi łączy się zapomocą stawu. Zresztą jest jedynie do mięśni przyczepioną. Skurcz przeto mięśnia trójkątnego nietylko niepodniósłby ciężko zwisającego ramienia, ale jeszcze wyprowadziłby ruchomą łopatkę ze swego położenia wprost ku ramieniu, pociągnąłby ją na zewnątrz i ku przodowi, gdyby mięśnie trzymające ze swej strony odpowiednim skurczem nie ustaliły łopatki i w ten sposób nie umożliwiły pracującemu mięśniowi (trójkątnemu) z tego stałego punktu oparcia na barku poruszyć wyprężone ramię jakby jednoramienną dźwignię w zamierzonym kierunku. Następnie zaś te trzymające mięśnie łopatki wychodzą w znacznej części od kręgosłupa, który we wszystkich swych członkach jest ruchomy i waha jak pręt na miednicy. Skoro mięśnie te jednostronnie się skurczą, nadwerężają równowagę stosu kręgowego, powodując jego wygięcie się. Dlatego jest koniecznem, ażeby skurczyły się mięśnie wyprężające po przeciwnej stronie stosu kręgowego, aby to skrzywienie wyrównać i nie dopuścić do pochylenia się tułowiu w stronę pracującą i t. d. Krótko więc, mamy nawet przy tak pozornie pojedynczym ruchu wspólną pracę *(Zusammenarbeit)* nadzwyczajnie wielkiej liczby mięśni, z których każdy znowu dokonywa różnie wielkiej pracy. Podczas gdy właściwie poruszający mięsień ciężką wykonuje pracę, która przez dłuższe trzymanie podniesionego ramienia w poziom w bok spotęgować się może nawet do wysiłku, wykonują wszystkie inne powściągające i trzymające mięśnie w miarę swego stosunku do dokonanego ruchu lżejszą aż do zupełnie lekkiej pracy w rozmaitych stopniach. Mózg zatem ma wysłać przy tym ruchu do całej sumy mięśni za pośrednictwem nerwów ruchowych nietylko podniety ruchowe, ale te podniety muszą nadto w najrozmaitszy sposób być ustopniowane co do swej mocy, ażeby wywołać ruch dokładnie w oznaczonej formie, w oznaczonym rozmiarze, bez zaburzenia równowagi i w nienagannej postawie.

W przytoczonym tutaj przykładzie rozchodziło się o pojedynczą postać ruchu, przy ruchach więcej zawiłych dadzą się stosunki mechaniczne zaledwie rozczłonkować i przejrzeć. Oprócz tego przy wielu ruchach należy uwzględnić nietylko wolną grę poruszających, powściągających i trzymających mięśni, lecz jeszcze inne mechaniczne siły, z których przedewszystkiem wymienić trzeba ciężkość — n. p. opuszczenie podniesionego członka własnym jego ciężarem, ciążenie ciała przy ćwiczeniach w podporze i zwieszeniu na przyrządach — jakoteż sprężystość — czynną np. przy wydechu. Przez to niektóre czynności mięśniowe są więcej obciążone, innym razem nieobciążone albo nawet stają się zbyteczne. Mechaniczne rozczłonkowywanie każdego ćwiczenia byłoby zarówno niemożliwem jak zbytecznem. Rozstrzygającą jest ogólna cecha ćwiczenia, rodzaj czynności narządu przeważnie zatrudnionego.

I tak widzimy, że im bardziej zawiły ruch, tem trudniejsza jego koordynacya. Ta zaś sama przez się jest osobną pracą i to nie jedynie mięśni posłusznych rozkazowi, ale przedewszystkiem pracą ośrodkowego narządu nerwowego, który w danej chwili musi wysyłać tak różnorodne a tak subtelnie co do swej siły odmierzone podniety ruchowe do licznych mięśni jako pobudzenia ogólne. Możliwość czegoś podobnego przy każdym ruchu byłaby mało zrozumiałą, gdyby nasze dowolne ośrodki ruchowe w mózgu i w rdzeniu pacierzowym nie posiadały tej zdolności, że ostatecznie odtwarzają mechanicznie *(mechanisieren)* to złożone zjawisko dla każdej postaci ruchu, skoro ona po niedokładnych próbach, wzniecaniu i przytłumianiu niepotrzebnych współruchów przy natężeniu woli wreszcie udała się i częściej była ćwiczoną. To znaczy: obraz pamięciowy bezustannie powtarzanego i ćwiczonego ruchu tak wbija się nareszcie w nerwowe narządy ośrodkowe, że wystarcza samo postanowienie woli, ażeby wykonać tak poznany ruch, a natychmiast cała potrzebna do tego suma podniet ruchowych ze swem różnorodnem ustopniowaniem wyładuje się odrazu.

Ta własność naszego narządu woli umożliwia to, że pewnego opanowania koordynującej czynności narządu woli wyuczyć się można *(erlernbar ist)* i że postacie zasadnicze składające się na wszelkie możliwe ruchy mogą stawać się pewną własnością naszą. Im dokładniej jest nam znany ruch, tem mniej potrzeba świadomej koordynującej czynności. Pracę woli stanowi wówczas głównie jeszcze stopień wymaganej czynności *(Kraftleistung)* mechanicznej w stosunku do mięśni wykonujących, poruszających.

Inaczej rzecz się ma, gdy rozchodzi się o nowe nieznane postacie ruchu albo o odmiany ruchów poznanych. Tu brakuje układowi nerwowemu gotowego wyrytego obrazu pamięciowego. Trzeba go dopiero próbami stworzyć: trzeba wyszukać nowych kombinacyj mięśniowych, trzeba je odkrywać. Obok pobudzającej *(kraftgebend)* pracy woli występuje w całej pełni koordynująca praca woli.

Ponieważ zaś przy nieznanym jeszcze ruchu

zdolność ocenienia miary siły, jakiej należy użyć szczególnie u mięśni trzymających, zupełnie jest niepewną, przeto wola, ażeby pewnie działać, zużywa siłę w nadmiarze.

Przedewszystkiem właśnie są to mięśnie trzymające, które zupełnie niepotrzebnie kurczą się i natężają, działanie swe wprawdzie nawzajem znoszą, zesztywniają jednak i unieruchomiają członki. Ta niepewność w koordynacyi powoduje także bezużyteczne wciąganie do pracy mięśni, które wcale nie nadają się do dokonania zamierzonego ruchu. Z tego wynikają współruchy, które muszą być tłumione osobnym wpływem woli. Dlatego wszystkiego niećwiczony, mający koordynować ruch nieznany, zużywa znacznie więcej natężenia mięśniowego a szczególniej nerwowego, aniżeli wyćwiczony. Skoro bowiem jakiś ruch jest nam znany, albo przynajmniej w swych głównych częściach do zakresu ruchów znanych należy, skoro w koordynacyi tego ruchu albo przynajmniej jego głównych części jesteśmy tak biegli, że wykonujemy go mniej lub więcej mechanicznie, wówczas wykonanie tego ruchu odbywa się z możliwie najmniejszem natężeniem i z wielką łatwością; żaden nadmiar skurczu mięśni trzymających nie nieuruchomia niepotrzebnie stawów, które mają być poruszane przez mięśnie poruszające, utrudniając tym ostatnim pracę. Ruch odbywa się w postaci odpowiadającej celowi: nie masz żadnych niepotrzebnych, bezcelowych współruchów mięśni nie mających w tym ruchu mieć udziału. W ten sposób znajduje koordynująca wola najwłaściwsze rozwiązanie wskazanego zadania ruchowego, a to najwłaściwsze rozwiązanie oszczędza zarazem najwięcej siły, a w zewnętrznej swej postaci pod względem gimnastycznym jest najpiękniejszem. (C. d. n.).

---

# III. Zlot.

(Ciąg dalszy).

Na 11. godzinę był zapowiedziany „uroczysty poranek“ w sali Sokoła. Na poranek ten rozesłał Wydział Związku zaproszenia do wszystkich posłów sejmowych, do reprezentacyi Lwowa i Krakowa jako takiej i do poszczególnych radnych z osobna, do reprezentacyi towarzystw i do wszystkich wybitniejszych osobistości. Wszyscy delegaci towarzystw sokolich i reprezentanci sokolstwa czeskiego, ruskiego i wielkopolskiego byli z natury rzeczy na tym poranku — u siebie.

Kiedy pochód ukończono, obszerna sala Sokoła krakowskiego była już w części zajęta przez zaproszonych gości, a w miarę zbliżania się oznaczonej godziny zapełniała się nimi coraz więcej. Dość długo, a nadaremnie oczekiwano przybycia tych osób, których nieobecność nie dała się pogodzić z reprezentacyjnem ich stanowiskiem. Kilku miejsc w pierwszym rzędzie nie zajęto do ostatka. Reprezentacye sokole stawiły się wszystkie.

Sala nie była dekorowaną. Jedyną, ale też bardzo wspaniałą jej ozdobą były sztandary sokole rozstawione za przygotowaną estradą.

Dobrze po 11. godzinie wkroczył na tę estradę chór imponujący liczbą — blisko 180 spiewaków — złożony z członków sokolich kółek spiewackich. Pod batutą kompozytora d. Michała Swierzyńskiego i z towarzyszeniem orkiestry salinarnej z Wieliczki odspiewano „Marsz uroczysty“ napisany w formie kantaty. Piękny utwór i chór silny a doskonale wyćwiczony wywarł jak najlepsze wrażenie.

Z kolei wszedł na estradę prezes Sokoła krakowskiego d. Styczeń i przemówił mniej więcej w tych słowach:

„Szanowne Zgromadzenie! Imieniem krakowskich Sokołów witam wszystkich miłych nam gości przybyłych na zaproszenie nasze z bliska i z daleka. Witam przedewszystkiem pobratymców naszych Czechów (oklaski), których naród tak dzielnie się rozwinął, witam braci Rusinów, z którymi połączyły nas losy dziejowe, a witam ich jako dobrych, serdecznych braci! (oklaski). Witam gości naszych miłych z Wielkopolski i Ślązka, którzy jak i my są synami tej ziemi Bolesławów, witam wreszcie reprezentacyę miasta Krakowa i jego cechy patryotyczne, których dzieje są częścią historyi tego miasta i całej Polski. Zlot Sokołów w Krakowie był potrzebny dla wykazania rezultatów prac i usiłowań naszych w kierunku uzdrowienia społeczeństwa pod względem fizycznym i moralnym. O ile w przeciągu dziesięciu lat spełniliśmy to zadanie, można było ocenić już wczoraj na publicznym popisie. Zadania nasze są wielkie i wzniosłe, bo mają one przysparzać największego skarbu ogółowi, majątku jednostkom, a tym skarbem i majątkiem jest zdrowie! Mają one także wytępiać choroby ciała i ducha, jak nerwowość, lenistwo, obojętność i tyle innych wad dzisiejszego społeczeństwa.

W zachodniej części naszego kraju zaledwie od lat dziesięciu zaczęły powstawać towarzystwa sokole. Nasz Sokół krakowski istnieje od lat 11, a nie łatwo mu przyszło dojść do tego, co jest obecnie. Współdziałanie reprezentacyi miasta i patryotycznego obywatelstwa umożliwiło budowę tego gmachu. W książce pamiątkowej wykazane zostały wyniki; tu zaznaczę tylko, że jedenaście tysięcy osób korzystało już z tego gmachu. Zlot obecny wykazał, iż zachodnia część naszego kraju bardzo daleko już postąpiła na drodze rozwoju idei sokolej Przyszły zlot za jakie lat dziesięć, niezawodnie wykaże znacznie więcej. Witam i dziękuję wszystkim za przybycie. Na zdar! Mnohaja lita! Czołem! (grzmiące oklaski)“.

Po nim przemówił imieniem Związku d. Tarnawski, prezes Sokoła przemyskiego, dosłownie:

„Szanowne Zgromadzenie i Wy przezacni Druhowie! Z bolów roku 1863 zrodziła się idea sokola i wykwitła najsamprzód we Lwowie, gdzie powstała macierz sokolstwa polskiego. Lecz w początku nieśmiało zdobywała sobie ta idea uznanie nawet w tym grodzie, w którym właśnie powstała, i aż kilkunastu lat trzeba było, aby zwalczyć niechęci i uprzedzenia, i utrwaliwszy grunt w stolicy, objąć powoli kraj cały. Mniej więcej 10 lat temu, w różnych częściach kraju tego powstały gniazda sokole, a kilka lat temu już sokolstwo staje przed narodem, aby się wykazać owocami swej pracy. Pierwszy zlot odbywa się w celu uświęcenia jubileuszu 25-letniego istnienia macierzy lwowskiej, w dwa lata potem II. zlot w czasie wystawy Kościuszkowskiej. Gdy jednak przed dwoma laty gniazdo krakowskie zażądało, by IV. zjazd delegatów odbył się w Krakowie i by z nim połączono III. zlot sokolstwa polskiego, przyznaję, że nas w Związku i Wydziale związkowym owładnęła obawa, czy zlot ten, zaledwie w dwa lata po poprzednim urządzony, może się powieść, czy może wykazać wyniki pracy naszej i postępu. Praca to bowiem twarda i żmudna. Zwalczać mamy obojętność i gnuśność, złą wolę i szyderstwo. Wszyscy wiedzą, że zadaniem naszem nie jest tworzenie siłaczy, choć silną pięścią nie należy gardzić, — lecz uczyć się chcemy i uczyć drugich wytrwałości, by nam nie rzucano w twarz, że zapał nasz to ogień słomiany; charaktery wytwarzać chcemy, byśmy się nie zmieniali jak chorągiewki za wiatru powiewem. Nieulękliśmy się twar-

dej pracy i gdy Kraków tego żądał, zgodziliśmy się na ten III. zlot, bo Krakowowi odmówić nie można. Sam dźwięk Krakowa budzi w każdem polskiem sercu rzewne uczucie; Kraków pod zgliszczami z piorunów i burz dziejowych kryje zarzewie patryotyzmu, które bucha jasnym płomieniem, gdy tego zajdzie potrzeba. Buchnął więc ten płomień i oto dziś, gdy jesteśmy u zenitu III. zlotu, mogę śmiało powiedzieć, że zlot ten powiódł się wyśmienicie. Nie chcę się dłużej zatrzymywać przy uroczystych momentach tego zlotu, jak uroczystość w kościele, na rynku, w podziemiach Wawelu, bo każdy jest jeszcze pod wrażeniem tych chwil wzniosłych i każdemu jeszcze krew z tego powodu szybszem tępem pulsuje. Sumuję realne zdobycze tego zlotu.

Oto przybyli do nas pobratymcy Czesi i wraz z nami złożyli pamiątkę na sarkofagu wodza w siermiędze. Rozumiemy was, kochani Czechowie; wy wyszliście z ludu i wskazujecie nam, gdzie szczepić mamy ideę sokolą, aby zrodziła plon dobry. *(Grzmiące oklaski).* Rozumiemy was i za tę braterską wskazówkę dziękujemy wam: „Czołem!". Mieliśmy sposobność powitać braci naszych Rusinów i dać im się poznać tu na tej czysto polskiej ziemi, a oraz okazać, że na gruncie idei sokolej nic nas nie dzieli. *(Oklaski).* Mieliśmy możność witać serdecznych naszych druhów ze stron wysuniętych najbardziej na zachód, gdzie wróg dybie na to, aby wydrzeć Polakom uczucie miłości Ojczyzny z serc i wydrzeć im język. Zaczerpnęliście druhowie tu w tym grodzie, gdzie szmery znaczące słychać od Wawelu, mocy i otuchy do dalszej walki. Idźcie tak posileni wśród swoich i walczcie dalej z naporem germanizmu nie *usque ad finem*, ale *usque ad victoriam. (Grzmiące oklaski).* Ćwiczenia wczorajsze okazały postęp od ostatniego zlotu i korzyści z organizacyi okręgowej. Zlot się więc udał, i dzięki ci za to Sokole krakowski! Owiany tym płomieniem patryotyzmu wytężyłeś pracę i przekonałeś nas, że tu w Krakowie idea sokola zdobyła sobie uznanie. *(Oklaski).* Szczęśliwy jesteś Sokole krakowski, skoro jak to wczoraj w przepięknem porównaniu powiedział nasz Prezes związkowy: w mogile Kościuszki tkwi ukryta idea sokola, bo w tej ziemi, w której ten wódz w siermiędze znalazł w braci od roli i pługa obrońców Ojczyzny, masz większe niż inne gniazda pole do działania, jeżeli sfery wyższe nie zdołają zrozumieć idei sokolej, a niższe ulegną zaślepieniu wzroku sobkowstwem i kosmopolityzmem, ty masz pole do działania wśród tego ludu ziemi krakowskiej *(brawa).* Zadanie szczytne, a gdy go podejmiesz, to z pewnością z tego uradują się duchy naszych królów, naszych wodzów, naszych wieszczów, które unoszą się nad tym grodem i śledzą za postępem wśród ludu ich idei, którą przejęło sokolstwo. Czołem!".

Trzecim z rzędu mowcą był reprezentant Czechów, d. Scheiner z Pragi, wiceprezes czeskiego Związku sokolego i redaktor czasopisma „Sokol". Przemawiał on imieniem Czechów i Rusinów. Samo ukazanie się jego na estradzie powitano gromkimi oklaskami i okrzykami: Na zdar! Dobry i dawny to znajomy nasz i serdeczny druh i przyjaciel. Pamiętamy wszyscy dobrze, jak serdecznie a gorąco przemawiał w sali Sokoła lwowskiego podczas uroczystości odsłonięcia tablicy pamiątkowej. I teraz ze zwykłym ogniem i polotem — podziękowawszy za powitanie i pozdrowiwszy stary Kraków — położył nacisk na zasady demokratyczne wcielone w ideę sokolą, która w miarę, jak rozszerzać się będzie, przejmie ludy słowiańskie gorącą dążnością do wolności i postępu na drodze cywilizacyi, usuwając wszelkie między nimi wrogie rozdziały.

Ostatnim mowcą był d. Władysław Rabski, prezes Sokoła poznańskiego i wiceprezes Związku wielkopolskiego. Piękne jego przemówienie, przerywane przeciągłymi oklaskami, brzmiało:

„Druhowie! Chciałbym w tej chwili w imieniu Sokołów zaboru pruskiego dużo wam powiedzieć, pragnąłbym odsłonić przed wami szmat życia kresowego, wiele miłości i męki. Wybaczcie jednak, w tem twardem istnieniu, które los wtłoczył na barki nasze, ręka może stwardnieje i duch się rozbuja, lecz usta często pełnego głosu wydobyć nie mogą....

....Poeta naszego gimnastycznego organu nazywa Sokołów s z a r e m ptactwem, lecz niechaj nikt nie sądzi, że kolor munduru naszego jest symbolem s z a r o ś c i ducha, „Bo komu sen znużone zwarł powieki, i myśli ten, że skonał na wieki, kiedy nad senne rzesze przebudzeń zagrzmi huk, O! tego ja nie wskrzeszę, bom tylko żywych Bóg!".

W naszem życiu narodowem, a mianowicie u nas nad Wartą, Notecią i Gopłem nie znam groźniejszej trucizny nad ową starczą bezkrwistość, co ludzi w proch spycha i gasi wszystkie żywsze kolory i światła. Skłamałbym musiał, druhowie, gdybym przed wami zaprzeczył, że robak ten naszego organizmu kresowego wcale nie roztoczył, lecz w tem właśnie upatruję doniosłe znaczenie sokolstwa, że w krytycznej chwili skrzydła rozwinęło i wytknęło sobie cel jasny, by społeczeństwo odmłodzić.

Naród złożony z starych i młodych starców nie ma warunków istnienia, więc po trzykroć błogosławiony ten, kto mu niesie zapał, siłę i bujniejsze życie. Wy, galicyjscy druhowie, zagraliście pierwsi na ojczystej ziemi gromką pobudkę do o d m ł o d z e n i a społeczeństwa, wy byliście mistrzami naszymi, więc wam przedewszystkiem przysługuje prawo krytyki i wyroku. Jeżeli zaś dzisiaj stajemy przed wami bez rumieńców na twarzy, z podniesionem czołem, to nie dlatego, by plony nasze były bujne i obfite, równie bogate jak wasze, lecz w tem przekonaniu, że zrozumiecie, jak trudno pod zasiew idei sokolej uprawiać ziemię sztucznie wyjałowioną. Połóżcie na szale sprawiedliwości położenie nasze, a wtedy może silniej zaważy ten skromny dorobek, który zabór pruski dorzuca do ogólnego bilansu życia sokolego.... I o jednem bądźcie przekonani: Tej idei, którą dłoń wasza za słupy graniczne przyniosła, dziś już żadna moc w świecie zgasić nie jest w stanie i gdyby nawet forma zmienić się miała, treść pozostanie i duch żywym będzie.

Więc za to, druhowie galicyjscy, żeście nam drogę torowali, za to, żeście pouczali nas, jak hartować ducha i ciało, za to, żeście tym wspaniałym przeglądem sokolstwa spotęgowali zapał nasz i siłę, za to wszystko Sokoły Księstwa, Prus i Ślązka niosą wam swoje: Czołem!".

Następnie odczytał sekretarz P. Z. S. nadeszłe telegramy, które przyjmowano burzą oklasków i okrzykami. Oto spis i treść tych telegramów:

B e r n o. Morawsko-ślązki Związek sokoli śle uroczystemu zlotowi waszemu uprzejme pozdrowienie bratnie. Oby dla bohaterskiego narodu polskiego był dalszym krokiem ku temu, do czego dążą wszystkie usiłowania sokole, u nas i u was, a co zawarte jest w haśle: za naszą wolność i waszą! Na zdar! — B u l i n.

B e r l i n. Duchem jesteśmy z Wami. Czołem! — S o k ó ł b e r l i ń s k i.

Szczęść Wam Boże w dalszej pracy! Czołem! — S t a n i s ł a w W o j c i e c h o w s k i.

C h a r l o t t e n b u r g. Lubo nieobecni, duchem i myślą jesteśmy z Wami. Czołem! — S o k ó ł c h a r l o t t e n b u r s k i.

Chicago. Na kopcu Kościuszki i na grobach bohaterów polskich niechaj sokolstwo polskie wzrasta jak feniks na chwałę Matki Polski! Dalecy, lecz bliscy duchem, wołamy z głębi serca: czołem! — Związek Sokołów w Ameryce.

Gniezno. Szczęść Boże! — Sokół gnieźnieński.

Czołem! Gdzie orłów gniazdo i gdzie grób Wojciecha, grzmi pieśń prastara, pieśń Bogarodzicy, którą Wam niesiem ze stolicy Lecha – chorał ojczysty do Waszej kaplicy. — L. Frankowski, Z. Ballenstedt, Z. Święcicki, J. Gdeczyk, T. Wierzbicki.

Inowrocław. Gniazda kujawskie: Inowrocław, Strzelno, Kruszwica — przesełają braciom Galicyanom serdeczne „szczęść Boże!" — Z polecenia Gruszczyński.

Krasne. Na uroczystość dziesięciolecia przeseła z głębi serca: szczęść Boże w dalszym wzroście i pracy — ciałem z dala, lecz myślą z Wami będący druh krakowski — Kleinberger.

Krynica. Nieobecny ciałem, jestem z Wami duszą i sercem. Polskie Sokoły niech żyją! — Ludomir Benedyktowicz.

Lublana. Bratniemu sokolstwu polskiemu z całej duszy: na zdar! — Sokół lublański.

Lwów. W dniu trzeciego zlotu sokolstwa polskiego wznosimy z całego serca okrzyk: Niech żyje Związek sokolstwa polskiego! Niech żyją wszystkie nadzieje narodu z niem związane! Czołem! — Za Wydział Czytelni akademickiej we Lwowie: Próchnicki, Kraus.

Wydział Towarzystwa Bratniej Pomocy słuchaczów wszechnicy lwowskiej przeseła gorące życzenia. — Jan Piepes, Adam Czyżewicz.

Na uroczystość trzeciego zlotu sokolstwa polskiego zasełamy serdeczne: szczęść Boże! Czołem! — Starsi uczniowie Macierzy lwowskiej.

Obowiązki służbowe w ostatniej chwili przeszkodziły nam wyjechać; prosimy przyjąć usprawiedliwienie oraz najszczersze życzenia. — Delegaci: Ulmer, Małaczyński.

Sztandar związkowy, to widomy symbol celu i idei sokolstwa; poświęcając sztandar uświęca sokolstwo polskie zasadę, że zdrowie fizyczne zdrowe krzewi myśli. Niechajże w tej chwili błogosławieństwo niebios spłynie na ten znak sokolego zakonu! Niechaj sokolstwo polskie spotężnieje siłą zdrowych myśli i czynów! Niechaj chwilowe niepowodzenia utwierdzają je zawsze do łącznych dążeń narodowych! W przybytku świętości narodowych, z mogiły naszego naczelnika w sukmanie niechaj sokolstwo zaczerpnie świeżych sił, a pokrzepione niechaj łączy pod swojemi skrzydły wszystką luzem idącą, ale Ojczyznę miłującą polonię! Niech sokolstwo i jedność będą synonimami! Niechaj sokolstwo polskie stanie się szkołą narodowej pracy, a niezawodnie stanie zwycięzko ze swym nieskalanym sztandarem u wyłomu! Tego życzy sokolstwu duchem obecny Samuel Nebenzahl, druh sanocki.

Nakło. Duszą jesteśmy z Wami. Szczęść Boże! Czołem! — Gniazdo w Nakle.

Ostrów. Szczęść Boże! Czołem! — Sokół ostrowski.

Pilzno (czeskie). Bratniemu sokolstwu narodu polskiego wołamy z całej duszy: niech żyje! — Sokół pilznieński.

Powodzenia pracy waszej! Czołem! — Konny oddział Sokoła praskiego (obecny na zlocie żupy pilznieńskiej — *przyp. aut.*).



Pozdrawiając Was uczuciem bratniem ślę pięknemu świętu waszemu: na zdar! — Dr. Nowotny, sekretarz Sokoła praskiego.

Z głębi serca życzę powodzenia świętu waszemu śląc Wam bratnie: czołem! — Druh z Pragi.

Poznań. Zgromadzonemu na zlocie sokolstwu wszechpolskiemu i pobratymczemu zaseła braterskie pozdrowienie — oddział kołowników Sokoła poznańskiego. Kolarzom koleżeńskie pozdrowienie. Czołem!

Szczęść Boże! Pomyślnego przebiegu zlotu! Duchem z Wami. Czołem! — Druhowie zebrani w cukierni Hyżewicza.

Praga. Wspominając piękne dni, kiedy to bracia Sokoły polscy uczcili królewską Pragę naszą, z tęsknotą rwę się duchem między was na dzisiejszą uroczystość waszą i zasełam braciom Sokołom serdeczne „na zdar" a kobietom polskim wyrazy głębokiego szacunku naszego. — Dr. Podlipny, prezes czeskiego Związku sokolego.

Sanok. Drodzy bracia! Łącząc się z Wami duchem życzę, aby błogosławiony w podwawelskim grodzie związkowy znak sokolej jedności stał się zarazem znakiem powszechnej sokolej świadomości, że sokolstwo rzuci najpiękniejszy czyn na szalę przyszłości Polski, gdy wykaże się wielką liczbą ćwiczących. — Dr. Karol Zaleski.

Sobotka Czołem! Z głęboką czcią schylam głowę przed wspomnieniem orłów waszych, Tadeusza i Adama, których prochów jesteście, bracia, tak bliscy, zgromadziwszy się w starem mieście Krakowie na III. zlot sokolstwa polskiego. Niech żyje Polska! Na zdar! — Jan Mach, naczelnik sokolej żupy Fügnerowej.

Szamotuły. Uczestnikom zlotu przesełamy w dowód braterskiej łączności serdeczne życzenia i pozdrowienia. Czołem! — Sokół szamotulski.

Toruń. Zlotowi wszechsokolemu zaseła — szczęść Boże imieniem żupy nadwiślańskiej, gniazda toruńskiego i redakcyi Gazety toruńskiej — Jan Brejski.

Witkowo. Kochać nie połową, ale całą duszą! Krakowowi czołem! — Sokół witkowski.

Zagórz. Zaledwie kilkunastu druhów z naszego gniazda zdołało wziąć czynny udział w zlocie, my zaś pozostali stajemy duchem razem z Wami i przesełamy życzenia: szczęść Boże! — Za pozostałych druhów zagórskich wiceprezes Zacharyasiewicz.

Oto telegramy, które jako piękny dowód łączności sokolej przechowują się w zbiorze pamiątek Związku. Dla mnie, którym je odczytał na „poranku" i przepisał obecnie dosłownie dla wiadomości powszechnej, są o tyle ważniejszą podstawą niniejszego opowiadania, że — tak przynajmniej wolno przypuszczać — nie spotkają się z zaprzeczeniem lub żądaniem sprostowania, czemu, niestety, podlegają „poważne" informacye i opowiadania.

Zawdzięczam im między innemi i tę przykrość, żem dotknął druhów z Jelenia, których wiceprezes d. Stanisław Bernadzikiewicz odnośnie do wzmianki o pochodzie uroczystym w Krakowie (str. 160 z roku 1896) oświadcza i uprasza o podanie do wiadomości, że wszyscy druhowie tamtejsi posiadają strój sokoli, uważając, że kto jest Sokołem, ten powinien posiadać wszystko, co jest jego znamieniem i że w pochodzie wzięło udział ośmnastu druhów jeleńskich w stroju. Czyniąc niniejszem zadość żądaniu d. Bernadzikiewicza mam przynajmniej tę pociechę, że owe opowiadanie o niedopuszczeniu druhów jeleńskich do pochodu były odbiciem budzącego się u nas przeświadczenia, żeśmy powinni szeregi swoje zasilać

żywiołami prawdziwie ludowymi, jeżeli mamy być tem, czem sokolstwu być trzeba.

Po odczytaniu telegramów odspiewał chór znany hymn Jareckiego „Straż nad Wisłą" pod kierownictwem d. Bursy.

Na tem zakończono „poranek", który zadzierżgnął nowe węzły między sokolstwem a społecznością krakowską.

(C. d. n.). *Dr. X. F.*

# Ćwiczenia wolne

czyli

## wspólne na miejscu

przez

**Władysława Janikowskiego.**

(Ciąg dalszy).

### Lekcya XXVII.

**Osnowa:** podnoszenie i skurcze ramion równostronne.

Ruchy tułowia. Ruchy nóg męszane: wypady i kroki.

**Postawa zasadna:** ramiona zwisłe.

**Takt:** 1., 2. (3).

**A.**

**I.** „Ramiona podnieś w bok — **1.**, skurcz — **2. (3)**".

**II.** „Lewą wykrok — **wraz**! Tak samo: na 1. skłoń się w lewo, na 2. wstecz, na 3. wprzód — **1.**, **2. (3)**".

**III.** „Postawa (lewa do prawej) — **wraz**! Prawą wykrok — **wraz**! Tak samo, a na 1. skłoń się w prawo — **1.**, **2. (3)**".

**IV.** „Postawa (prawa do lewej) — **wraz**! Lewą wypad wstecz — **1.**, wykrok — **2. (3)**".

**V.** „Łącznie (I. i III.): ram. w bok i lewą wypad wstecz — **1.**, ram. skurcz i wykrok — **2. (3)**".

**VI.** „Prawą wypad wstecz — **1.**, wykrok — **2. (3)**".

**VII.** „Łącznie (I. i VI.): ramiona w bok i prawą wypad wstecz — **1.**, ramiona skurcz i wykrok — **2. (3)**".

„Lewą (większy) rozkrok: na 1. przysiądź na lewej nodze (prawa silnie wyprostowana, stóp nie porusza się wcale), na 2. wstań". Takt od 1 do 10.

**B.**

**I.** „Ramiona podnieś wprzód — **1.**, skurcz — **2. (3)**".

**II.** „Lewą rozkrok — **wraz**! Tak samo: na 1. skłoń się w prawo, na 2. wprzód, na 3. wstecz — **1.**, **2. (3)**".

**III.** „Postawa (lewa do prawej) — **wraz**! Prawą rozkrok. Tak samo, a na 1. skłoń się w lewo — **1.**, **2. (3)**".

**IV.** „Postawa (prawa do lewej) — **wraz**! Lewą wypad wprzód — **1.**, rozkrok — **2. (3)**".

**V.** „Łącznie (I. i IV.): ram. wprzód i lewą wypad wprzód — **1.**, ram. skurcz i rozkrok — **2. (3)**".

**VI.** „Prawą wypad wprzód — **1.**, rozkrok — **2. (3)**".

**VII.** „Łącznie (I. i VI.): ram. wprzód i prawą wypad wprzód — **1.**, ramiona skurcz i rozkrok — **2. (3)**".

„Prawą (większy) rozkrok: na 1. przysiądź na prawej nodze, na 2. wstań". Takt od 1 do 10.

**C.**

**I.** „Ramiona podnieś (przodem) w pion — **1.**, skurcz — **2. (3)**".

**II.** „Lewą zakrok — **wraz**! Tak samo: na 1. skłoń się wstecz, na 2. w prawo, na 3. wprzód — **1.**, **2. (3)**".

**III.** „Zmiana postawy skokiem — **wraz**! Tak samo, a na 2. skłoń się w lewo — **1.**, **2. (3)**".

**IV.** „Postawa (prawa do lewej) — **wraz**! Lewą wypad w bok — **1.**, zakrok — **2. (3)**".

**V.** „Łącznie (I. i IV.): ram. w pion i lewą wypad w bok — **1.**, ram. skurcz i zakrok — **2. (3)**".

**VI.** „Prawą wypad w bok — **1.**, zakrok — **2. (3)**".

**VII.** „Łącznie (I. i VI.): ram. w pion i prawą wypad w bok — **1.**, ram. skurcz i zakrok — **2. (3)**".

„Przysiądź, rękami uchwyć za przedstopia: na 1. nogi silnie prostuj, na 2. przysiądź". Takt od 1 do 10.

**D.**

**I.** „Ram. podnieś (jak najwyżej) wstecz — **1.**, skurcz — **2. (3)**".

**II.** „Skokiem rozkrok — **wraz**! Tak samo: na 1. skłoń się wprzód, na 2. wstecz, na 3. w lewo — **1.**, **2. (3)**".

**III.** „Tak samo, a na 3. skłoń się w prawo — **1.**, **2. (3)**".

**IV.** „Skokiem postawa — **wraz**! Lewą wypad wprzód zewnątrz — **1.**, zakrok do środka — **2. (3)**".

**V.** „Łącznie (I. i IV.): ram. wstecz i lewą wypad wprzód zewnątrz — **1.**, ram. skurcz i zakrok do środka — **2. (3)**".

**VI.** „Prawą wypad wprzód zewnątrz — **1.**, zakrok do środka — **2. (3)**".

**VII.** „Łącznie (I. i VI.): ram. wstecz i prawą wypad wprzód zewnątrz — **1.**, ram. skurcz i zakrok do środka — **2. (3)**".

„Przysiądź, ręce oprzyj zewnątrz kolan o ziemię: na 1. lewą nogę wyprostuj wstecz, na 2. lewą skurcz, a prawą wyprostuj wstecz". Takt od 1 do 10.

**E.**

**I.** „Ramiona podnieś (bokiem) w pion zewnątrz — **1.**, skurcz — **2. (3)**".

**II.** „Skokiem rozkrok — **wraz**! Tak samo: na 1. skłoń się w lewo, na 2. w prawo, na 3. wstecz — **1.**, **2. (3)**".

**III.** „Tak samo, a na 1. skłoń się w prawo, na 2. w lewo — **1.**, **2. (3)**".

**IV.** „Skokiem postawa — **wraz**! Lewą wypad wstecz zewnątrz — **1.**, wykrok do środka — **2. (3)**".

**V.** „Łącznie (I. i IV.): ram. w pion zewnątrz i lewą wypad wstecz zewnątrz — **1.**, ram. skurcz i wykrok do środka — **2. (3)**".

**VI.** „Prawą wypad wstecz zewnątrz — **1.**, wykrok do środka — **2. (3)**".

**VII.** „Łącznie (I. i VI): ram. w pion zewnątrz i prawą wypad wstecz zewnątrz — **1.**, ram. skurcz i wykrok do środka — **2. (3)**".

„Przysiądź, ręce oprzyj w środku kolan o ziemię: na 1. lewą nogę wyprostuj w bok, na 2. lewą skurcz a prawą wyprostuj w bok". Takt od 1 do 10.

**F.**

**I.** „Ramiona podnieś (bokiem) w pion do środka (raz lewe ramię bliżej głowy, drugi raz prawe) — **1.**, skurcz — **2. (3)**".

**II.** „Lewą zakrok — **wraz**! Tak samo: na 1. skłoń się wprzód, na 2. zwróć się w lewo, na 3. skłoń się w prawo — **1.**, **2. (3)**".

**III.** „Zmiana postawy skokiem — **wraz**! Tak samo, a 2. zwróć się w prawo, na 3. skłoń się w lewo — **1.**, **2. (3)**".

**IV.** „Postawa (prawa do lewej). Lewą wypad wprzód do środka — **I.**, zakrok zewnątrz — **2. (3)**“.

**V.** „Łącznie (I. i IV.): ram. w pion do środka i lewą wypad wprzód do środka — **I.**, ram skurcz i zakrok zewnątrz — **2. (3)**“.

**VI.** „Prawą wypad wprzód do środka — **I.**, zakrok zewnątrz — **2. (3)**“.

**VII.** „Łącznie (I. i VI.): ram. w pion do środka i prawą wypad wprzód do środka — **I.**, ramiona skurcz i zakrok zewnątrz — **2. (3)**“.

„Przysiądź, ręce oprzyj zewnątrz kolan o ziemię: na 1. lewą nogę wyprostuj wprzód, na 2. lewą skurcz a prawą wyprostuj wprzód“. Takt od 1 do 10.

(C. d n).

# O wkładkach.

Na IV. Zjeździe delegatów, odbytem w Krakowie zapadła następująca uchwała:

„1. wzywa się delegatów tych gniazd, które w sprawozdaniu Wydziału Związku (za r. 1895/96 str. 34 i 35) wymieniono imiennie jako zalegające z wkładkami, aby wpłynęli na dotyczące Wydziały w kierunku uchylenia tych nieprawidłowości przeszkadzających Wydziałowi Związku w spełnianiu jego zadania;

2. wzywa się Wydziały towarzystw związkowych, aby we własnym interesie i w celu łatwego dopełniania zobowiązań wobec Związku, pilnie i w sposób odpowiedni przestrzegały regularnego spłacania wkładek swych członków“.

Czy i o ile stało się zadość uchwale pod 1., nie mogę powiedzieć, gdyż nie chcę mięszać się do zakresu działania skarbnika związkowego. I dlatego poprzestaję na dosłownem przytoczeniu powziętej uchwały w tem przeświadczeniu, że druhom delegatom przypomnę spełnienie włożonego na nich obowiązku.

Natomiast nie sądzę, aby mogło być niewłaściwem szersze omówienie uchwały pod 2. Zapadła ona na mój wniosek pod wrażeniem sprawozdania sekcyi administracyjnej, która widziała się zniewoloną zaznaczyć nie bez smutku, że zaległości wkładki związkowej za lata ubiegłe znacznie urosły, a wpływy wkładki bieżącej — w porównaniu z poprzedniemi latami — bardzo zmalały.

Nikt z nas nie wątpi i nie myślę też wcele dowodzić, że tak każde towarzystwo sokole, jak i Związek nasz pragnie osiągnąć bardzo poważne i piękne cele, tak fizyczne, jak moralne. Do osiągnięcia tych celów prowadzi z jednej strony wszystko to, cobym nazwał krótko — ścisłem pełnieniem służby sokolej, z drugiej strony materyalna możność spełnienia tej służby, czyli mówiąc jeszcze króciej — gotówka. Nie przypuszczam, aby twierdzenie to mogło wydawać się zbyt śmiałem, bo przecie wiadomo doskonale, że każda rzecz, która ma być dobrą, musi dobrze kosztować, a to bez względu, czy ona jest tak ziemską, jak zwykła uczta w wesołem gronie, lub też tak duchową, jak upragnione gorąco zwycięstwo idei. Wyjątkowo tylko, w przełomowych, że tak powiem, chwilach ludzkości zwycięża myśl wielka sama przez się i dla siebie, w szarych, w codziennych warunkach potrzeba jej dźwigni płynącej nie z ducha, lecz z — kieszeni.

Rozumieją to dobrze towarzystwa sokole starając się rozmaitymi sposobami o taką sumę zasobów materyalnych, aby z pomocą ich działać na zewnątrz dla wzmacniania i utwierdzenia tego, co tkwi wewnątrz myśli sokolej. Znane są zabiegi tych towarzystw o uzyskanie subwencyi z funduszów publicznych, a znane są także więcej, jak skromne, wyniki tych zabiegow. W ogóle należy zaznaczyć, że ofiarność publiczna i prywatna zawsze jeszcze mniej zajmuje się organizacyą, której hasłem jest zdrowie fizyczne i moralne, aniżeli instytucyami, które powołuje do życia litość nad kalectwem jednej lub drugiej kategoryi. Taki zresztą objaw znajduje może usprawiedliwienie w tem, że wymagać od zdrowych energii samopomocy znaczy krzepić ich do walki i zapobiegliwości, a wymagać jej od upadłych znaczyłoby urągać temu uczuciu, które płynie z poczucia braterstwa.

Wiadomo dalej powszechnie, że każde, choćby najmniejsze gniazdo sokole dla zdobycia zasobów materyalnych korzysta przynajmniej raz do roku z owych ograniczonych pod względem liczby i rodzaju przedsiębiorstw, których pomyślny wynik zawisł od przypadku, od kaprysu ludzi i pogody. A nasze sale gimnastyczne, jakżeż często przemieniają się w sale widowiskowe, aby tylko ściągnąć haracz z wrażliwości widzów dla zapobieżenia temu lub owemu niedostatkowi, albo dla utrwalenia swego bytu lub wpływu. Doczekaliśmy się nawet takiego wyniku na polu tej przedsiębiorczości, do której zmusza nas tylko ostateczna konieczność, że jedno z pism prowincyonalnych uważając widocznie salę sokolą, wynajętą na kilka dni teatrowi, jako budę teatralną, biada, że „mała nasza scena nieraz uniemożliwia dobrą grę“ i wyraża nadzieję, że „przecież nasi konsulowie sokolscy wglądną w te braki i dokonają przebudowy“, tak jakby do zadań sokolstwa należało budować domy dla muzy, która prędzej czy później zgłosi nieuleczalne bankructwo, a nie dla krzepienia tych cnót i przymiotów, których żaden teatr nie rozbudzi i nie podtrzyma.

Wreszcie mamy jeszcze jedno źródło dochodów, z pewnością najważniejsze i godności towarzystwa najbardziej odpowiadające, ale ani członkowie towarzystw ani ich Wydziały, nie umieją dotąd cenić należycie wielkiej doniosłości tego źródła. Ono właśnie jest owem przysłowiowem ziarnkiem, które z innemi ziarnkami daje miarkę, ono jest szkołą i probierzem poczucia łączności i spełniania obowiązków na siebie przyjętych, ono pielęgnowane rozumnie, statecznie może stać się pewniejszą, niż inne źródła, przystanią w wielkiej potrzebie gniazda lub nawet ogółu sokolego.

Źródłem tem są — wkładki, jakie przystępując do towarzystwa zobowiązaliśmy się płacić ręcząc samym aktem przystąpienia lub nawet wyraźnem osobnem oświadczeniem, że poddajemy się statutowi, regulaminom i uchwałom zapadłym lub w przyszłości zapaść mogącym.

Otóż zachodzi pytanie, czy i jak czynimy zadość temu zobowiązaniu, które zresztą tak jest naturalnem, tak nie wkracza w sferę jakiejś ofiarności, że nie można nawet mówić o jakiemś usprawiedliwieniu zaniedbania. Obowiązek regularnego opłacania wkładek wynika z dwustronnej umowy, ze wzajemnego stosunku towarzystwa do członków, w którym pierwsze zobowiązuje się do pewnej czynności na korzyść członków, na korzyść tej myśli, która złączyła ich w towarzystwo, drudzy zaś do pewnego zachowania się, które wkracza w sferę etyczną i do pewnego świadczenia, które ma cechę na wskróś materyalną.

Tu uważam za właściwe powtórzyć jeszcze raz, com już wyżej powiedział, że każda rzecz, która ma być dobrą, musi dobrze kosztować, sądzę bowiem, że tym sposobem postawię jasno kwestyę błędnego koła, w którem obraca się stosunek towarzystw do Związku z jednej i stosunek poszczególnych druhów do towarzystw z drugiej strony.

Związek towarzystwom, towarzystwa druhom mają obowiązek coś świadczyć, druhowie towarzystwom, towarzystwa Związkowi mają obowiązek coś dać, coś zapłacić, a świadczenie to i płacenie zostaje ze sobą w tak ścisłym związku przyczynowym, że pierwsze bez drugiego staje się wręcz niemożliwem. I zaiste, gdzie tylko ruch sokoli i wogóle działalność towarzystwa słabem uderza tętnem, lub gdzie występują smutne zaniku zna-

miona, tam z pewnością w pierwszym rzędzie przyczyną tego bolesnego stanu są zaległości wkładek wykraczające poza owe minimum, które jest podstawą gospodarki i działalności towarzystwa, a względnie Związku. I nie może być inaczej. Jak każda jednostka, tak każda organizacya zbiorowa musi zdemoralizować się i nareszcie zginąć marnie, jeżeli nie otrzyma spodziewanego przychodu, z którego ma pokryć preliminarz niezbędnych wydatków.

Niestety, niedomaganie przychodu musi być chroniczną chorobą w naszych towarzystwach, skoro utyskiwania na obojętność członków należały dawniej do rzędu główniejszych powodów, którymi usprawiedliwiano brak rozwoju i postępu, a dzisiaj po powstaniu Związku są najważniejszym motywem próśb o zniżanie lub odpisywanie wkładek związkowych, co gdyby w każdym wypadku działo się po myśli proszących, musiałoby uniemożliwić działalność Związku mającą na celu jedno tylko, dźwignienie i wzrost sokolstwa.

A jednak należałoby spodziewać się czegoś wprost odmiennego i dla nas wszystkich więcej zaszczytnego. Należałoby mianowicie przypuszczać, że nie będą liczyły się do nader rzadkich a chlubnych wyjątków owe towarzystwa, których ogół członków uznawszy stosunkową drobność swoich wkładek nałoży na siebie jakąś niewielką dodatkową opłatę, aby umożliwić towarzystwu regularne i odpowiednie do rzeczywistej liczby członków wpłacanie wkładki związkowej, a uchronić je od przykrych, z pojęciem braterstwa i łączności nie licujących zabiegów o uchylenie się od obowiązku, który na wszystkich jednako ciężyć powinien. Wszakże ta drobna ofiarność przyczyni się do ogólnego dobra! Wszakże bez szemrania i zbyt często bez rachuby wydajemy grosz z trudem nabyty z krzywdą dla swego zdrowia, dla godności ludzkiej i sokolej!

Jeżeli brak takiej nic dla jednostki nieznaczącej ofiarności musi dziwić i zasmucać, to objawy prostej nieobowiązkowości muszą wprost oburzać, nietylko dlatego, że są złamaniem słowa danego milcząco lub wyraźnie, ale także dlatego, że są świadectwem niedojrzałości i nieświadomości skutków dobrowolnego wpisania się do towarzystwa, któremu tacy „członkowie na papierze“ przynoszą tylko szkodę moralną i materyalną.

Trzeba jednak przyznać, że wina tego wszystkiego nie leży wyłącznie w nich samych; owszem nie są pod tym względem bez winy i zarządy towarzystw, które częścią skutkiem niedbalstwa, częścią pobłażliwości lub źle zrozumianej grzeczności dopuszczają do takich restancyi, z których w końcu jedynem wyjściem jest wykreślenie restantów! Wiadomą jest rzeczą, że wszelka zapłata należy do czynności mniej przyjemnych, że zresztą niesłowność nie zawsze bywa wynikiem niechęci płacenia, ale pochodzi z braku pamięci lub z niedogodności towarzyszącej punktualnemu uiszczaniu długu. Wiadomo jest dalej, że każdy, któremu nastręczy się sposobność zapłacenia pojedynczej, drobnej raty długu, płaci ją chętnie i bez uszczerbku dla siebie, że natomiast, kiedy takich rat zbierze się więcej, dłużnik staje się niechętnym lub nawet niewypłatnym i w pierwszym wypadku występuje z towarzystwa, w drugim musi być z niego wykreślonym. Wiadomo wreszcie, że takie punktualne ściąganie wkładek — przez kursorów lub tp. — nietylko stan kasy utrzymuje w granicach budżetu, ale i dla energii zarządu towarzystwa budzi szacunek nawet u — egzekwowanych.

Oto uwagi, które nasunęły mi się wobec niedalekiej już pory sprawozdań rocznych, zamknięć rachunkowych i walnych zgromadzeń. Może przyczynią się do usunięcia niejednej tamy naszego wzrostu liczebnego i jakościowego. *Dr. X. F.*

---

# Sprawy Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich w Austryi.

## Okręg III. rzeszowski.

**Łańcut.** Niedziela 25. października była poświęconą wyłącznie uroczystości otwarcia nowej sokolni, 15-tej z rzędu warowni w Galicyi. Dzięki zapobiegliwości nader gorliwego tutejszego prezesa Dra Szpunara, wiceprezesa Kahanego, bardzo sprężystego Wydziału z dyrektorem Szaynowskim na czele i kilku innych członków i hojnej ofierze ordynata Potockiego, który darował grunt pod budowę, mimo silnych niejednokrotnie przeszkód i mimo niedowiarstwa naszych najserdeczniejszych, którzy mimo wszystkiego często szkodzić nam usiłują, stanął okazały gmach, podobny wielce do gmachu w Rzeszowie, brak w nim tylko na razie frontowych części, — szatnie boczne są parterowe. Dobudowę tę dla braku funduszów odłożono do szczęśliwszych czasów.

Z gmachu, przyozdobionego flagami i świerkami, o godzinie pół do 11. drużyna sokola w liczbie 56, między nimi 18 z Rzeszowa, a 10 Sokołów chórzystów ze Lwowa, przy odgłosie wcale dziarsko grającej muzyki strażackiej, odmaszerowała na nabożeństwo do kościoła. Podczas św. ofiary śpiewał chór lwowskich Sokołów, z wieży muzyka wygrywała hejnały, a przez cały dzień nie milkły wystrzały moździerzowe.

Po nabożeństwie drużyna wróciła do gmachu. Bardzo liczny zastęp publiczności miejscowej i kilku z okolicznej szlachty zapełniło szczelnie salę, Sokoły na obszernej scenie ze sztandarem utworzyli żywy malowniczy mur i za chwilę ks. Zauderer, proboszcz miejscowy, nader serdeczny i hojny nasz druh, rozpoczął ceremonię poświęcenia, poczem w ciepłych, gorącym patryotyzmem nacechowanych słowach, przemówił do zebranych.

Prezes Dr. Szpunar w krótkiej przemowie oddał salę publiczności i Sokołom, wzywając tych ostatnich do strzeżenia budynku, póki sił i życia starczy. Zażądał następnie głosu ordynat Potocki, który wyraził radość z powodu tak pięknej uroczystości, jaką jest otwarcie nowej sokolni, życzył powodzenia w pięknych zamiarach także w przyszłości a zakończył życzeniem, by wszystkie stany pod tym sztandarem zgodnie stanąć mogły. Chór Sokołów lwowskich odśpiewał: „My żyjemy tylko raz“, poczem zagaił dyrektor Sokoła Szaynowski. Przemówienie jego głębokie na słuchaczach wywarło wrażenie.

Nastąpiła produkcya dzieci w liczbie 30, które wykonały ćwiczenia zlotowe wolne z taką brawurą, że ogólny zachwyt opanował widzów, a sala nie milkła od ciągłych oklasków — chór odśpiewał „Straż nad Wisłą“, poczem d. Gawlikowski oddeklamował własny, bardzo pięknie pomyślany utwór, w którym każda zwrotka kończyła się refrenem umieszczonym nad sceną „wszystko dla Ojczyzny“. Na tem zakończyła się podniosła ta uroczystość, ktora na wszystkich głębokie wywarła wrażenie.

O godzinie pół do 4. rozpoczął się obiad. Do przygotowanych stołów zasiadło sokolstwo w liczbie 70, między nimi widzieliśmy i kilku niečzłonków z okolicznej szlachty. Toast pierwszy wniósł prezes na cześć sokolstwa i Związku w ręce delegata Stanisza, wiceprezes Kahane pił zdrowie duchowieństwa w ręce kanonika Zauderera, Stanisz w pięknej mowie oddał hołd Łańcutowi, Gawlikowski wniósł zdrowie gniazda rzeszowskiego w ręce delegata Sumpera, ten ostatni wniósł toast na cześć dyrektora Szaynowskiego, prezes powtórnie pił zdrowie i to na cześć obecnego prezesa Sokoła w Jarosławiu Dra Grabowskiego, Szaynowski wychylił kielich na cześć Sokoła lwowskiego i obecnych śpiewaków, Stachowski wniósł zdrowie na cześć prezesa Szpunara, które

z żywymi okrzykami przyjęto, Grodzicki pił zdrowie Polek, które do wykonania tak wspaniałego dzieła też czynną rękę swą przyłożyły, a wreszcie zakończono ucztę staropolskiem „kochajmy się“, wygłoszonem przez Ramerta.

Podczas uczty śpiewał chór sokoli i przygrywała muzyka strażacka, przy czarnej kawie odczytano mnóstwo telegramów, które gromkiemi brawami przyjmowano.

Wieczorem tegoż dnia o godzinie 8. w obszernej sali, którą zapełniły licznie piękne nasze panie, rozpoczęto tany polonezem, prowadzonym przez wiceprezesa Kabanego. Bawiono się z wielką werwą i ochotą do 4. godziny z rana. Tańcami kierował d. Szaynowski Edw. z Rzeszowa, brat dyrektora Sokoła, z wielkiem życiem i nadzwyczaj pięknie. Ogółem cała uroczystość udała się świetnie, porządek był wzorowy i pozostawiła ona u nas na długie lata niezatarte wspomnienie. *(Kuryer rzesz.)*.

## Okręg VII. stanisławowski.

**Stanisławów.** (Dokończenie).

Drugim bezsprzecznie ważnym wypadkiem w działalności naszej, było utworzenie szkoły gimnastycznej i mianowanie kierownikiem tejże d. Włodzimierza Świątkiewicza, który dawał najchlubniejszą rękojmię, że obowiązkom swym godnie odpowie. I dziś po upływie pół roku jesteśmy w tem szczęśliwem położeniu, iż możemy zaznaczyć, że dzięki umiejętnej, gorliwej i pełnej zapału pracy d. Świątkiewicza, nasza szkoła gimnastyczna rozwija się nadzwyczajnie, albowiem jest ona w stosunku do ludności naszego miasta, nie wyłączając Lwowa i Krakowa, pierwszą w kraju i utrzymuje się z własnych dochodów. Obowiązki lekarza towarzystwa, przyjął na siebie z uznania godną bezinteresownością d. Dr. Maryan Ostafiński.

Członkowie Sokoła chętnie garną się do ćwiczeń, a zwiększony ruch nauki gimnastyki spowodował konieczność przyjęcia podczas zimowych miesięcy pomocniczego nauczyciela w osobie d. Tadeusza Artychowskiego.

Do września 1895 ćwiczenia odbywały się w sali gimnastycznej Szkoły realnej. Udział członków w ćwiczeniach nadzwyczaj mały usprawiedliwia zimna, wilgotna i grzybem cuchnąca sala. Mimo to w dniu uroczystego otwarcia sali, stanęło do ćwiczeń wolnych 18 członków, do piramid 12, na koniu i drążku ćwiczył jeden zastęp (7 członków) wzmocniony 5 członkami lwowskiego grona nauczycielskiego.

Od września rozpoczęliśmy ćwiczyć we własnej sali 3 razy tygodniowo, a u d z i a ł ć w i c z ą c y c h do 31. grudnia był następujący:

I. członków 15—26, przeciętnie 20;
II. uczniów prywatnych (do 13. roku) 22—35, przeciętnie 31;
III. uczniów prywatnych (od 13. roku) 12—17, przeciętnie 14;
IV. dziewcząt (do 13. roku) 11—25, przeciętnie 19;
V. dziewcząt (od 13—15 lat) 6—21, przeciętnie 14;
VI. pań 5—15, przeciętnie 10;
VII. uczniów szkoły realnej 230;
Razem w 25 godzinach tygodniowo osób 338.

Skład „Grona nauczycielskiego“ był następujący: Świątkiewicz Włodzimierz przewodniczący, Artychowski Tadeusz zast. przewodn., członkowie: Apperman Jakób, Baier Juliusz, Dryszkiewicz Jan, Getter Leon korespondent, Gorecki Adam sekretarz, Kowalski Zygmunt, Langhammer Henryk, Laidler Kazimierz.

Stałe zastępy prowadzili dd. Świątkiewicz, Artychowski, Baier, Gorecki, prowizorycznie w razie potrzeby dd. Kowalski i Getter. W ćwiczeniach uczniów brali udział prowadząc zastępy prócz kierownika i jego zastępcy, dd. Gorecki, Getter, Laidler i Kowalski.

Ćwiczeń publicznych w r. 1895 było 5, w których brało udział Grono i członkowie w liczbie od 12—20.

Oprócz zwykłych ćwiczeń gimnastycznych urządziliśmy dla członków mających strój sokoli próbne pochody i jedną wycieczkę pieszą do Tyśmienicy.

Szkoła s z e r m i e r k i otwartą została z dniem 1. grudnia 1895 pod kierownictwem d. Fryderyka Drehera, byłego nauczyciela akademickiego klubu szermierzy we Lwowie. Początkowo uczęszczało na naukę 12 osób a lekcyj odbyto w grudniu tylko trzy, a to z powodu choroby nauczyciela. Regularna nauka rozpoczyna się dopiero w styczniu b. r. Liczba uczniów powiększyła się do 16. Opłata wynosi 3 zł. miesięcznie od członków towarzystwa a 4 zł. i 1 zł. wpisowego od niečzłonków. Każdy z uczniów uczęszcza na naukę dwa razy tygodniowo po ½ godziny a kurs trwa przez cały rok.

Do s z k o ł y j a z d y n a k o l e otwartej z dniem 15. listopada 1895 r. zapisało się druhów 11 z wkładką 2 zł. 50 ct. za naukę; z uzdolnieniem do jazdy ukończyło naukę 6. Nauki jazdy udzielano na jednym rowerze zakupionym przez towarzystwo.

Członków liczyło towarzystwo nasze z końcem roku administracyjnego 324, co w porównaniu z rokiem poprzednim okazuje przyrost 58 członków, i dowodzi pod tym względem niezwykłego rozwoju towarzystwa.

Zaległości członków za rok 1895 wynoszą pokaźną sumę 803 zł. 60 ct., z czego przypada kwota 447 zł. 40 ct. jako zaległe wkładki, zaś kwota 356 zł. 20 ct. jako zaległość za stroje sokole. Zaległości tych, które datują się jeszcze z poprzednich lat, nie zdołaliśmy niestety mimo ciągłych upominań i pisemnych wezwań i zagrożeń ściągnąć, skutkiem czego zmuszeni byliśmy na podstawie §. 14. statutu wykreślić 35 członków nieuiszczających więcej jak od roku należnych opłat, których ściągnięcie w drodze sądowej już zarządziliśmy.

Ubytki w prawidłowych przychodach towarzystwa wyrównywaliśmy dzięki ruchliwości i pomysłowości komitetu zabawowego, który dopomagał nam także do zaznaczania przy każdej sposobności narodowego charakteru towarzystwa, tudzież dzięki materyalnej i moralnej pomocy ze strony Świetnej Rady miejskiej, Rady powiatowej, Kasy oszczędności, Towarzystwa wzajemnego kredytu mieszczan, Szan. Prasy miejscowej i Szan. Dyrekcyi Teatru im. hr. Aleksandra Fredry.

Komitetowi zabawowemu zawdzięczamy także silne rozbudzenie życia towarzyskiego między druhami i wzajemne zbliżenie się ich rodzin. Do tego samego celu służy także codziennie otwarta „Czytelnia Sokoła“, z której, jak na teraz, nie wielu jeszcze druhów korzysta.

P r z y c h o d y wynosiły: w funduszu bieżącym 5.010·12 zł., w funduszu komisyi mundurowej 695·60 zł., w funduszu budowlanym 33.069·70½ zł.; r o z c h o d y: 4.773·88 zł., 339·40 zł. i 32.635·22½ zł.

S t a n c z y n n y 44.374·07 zł. porównany ze s t a n e m b i e r n y m 30.054·88 wykazuje c z y s t y m a j ą t e k 14.319·19 zł., którąto kwotą nie objęto wartości gruntu darowanego towarzystwu przez gminę stanisławowską.

## Sprawy Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich w państwie niem.

**Bytom.** Założone tu przed rokiem gniazdo sokole rozwijało się najpomyślniej i doszło do liczby członków 70, ćwiczących 28, umundurowanych 25. Policya nie mogąc na to łaskawem okiem patrzeć, chciała nam w jakikolwiek sposób zaszkodzić i zatamować dalszy rozwój gniazda naszego a przez to i zakładania nowych gniazd w okolicy. Na każdem zebraniu a nawet na ćwiczeniach, była reprezentowaną przez jednego lub dwóch urzędników. Na uroczystości pewnej zabroniono nam: przemawiać, śpiewać, deklamować. Uroczystość więc ograniczyła się tylko na ćwiczeniach i tańcu. Dalej, po-

minąwszy to, że nie wolno nam było urządzić pochodu przez miasto, gdyśmy się pojedynczo schodzili na miejsce zabawy, zatrzymywała policya umundurowanych druhów, nakazując każdemu udać się wprost na miejsce, wzbraniając pokazywania się w mundurze na mieście. W ogrodzie znów, gdzie się zabawa odbywała musieliśmy poodpinać sokoliki od koszulek i poodpruwać odznakę siedziby. Na zabawie tej było 5 policyantów z inspektorem policyjnym na czele, nadto kilku tajnych policyantów. Ten środek nas naturalnie zniszczyć nie zdoła, lecz przeciwnie hartowaliśmy się więcej w wytrwałości. Lecz nie koniec na tem. Policya obrała sobie skuteczniejszy środek i to ten, że zmusiła restauratora, u któregośmy odbywali ćwiczenia, do wypowiedzenia nam sali, nadto ostrzegła wszystkich innych, aby nas nie przyjęli. Gdyśmy więc chcieli gdzieindziej wynająć salę, dowiedzieliśmy się, żę żadnemu restauratorowi nie wolno nas przyjąć. Urzędnicy, którzy byli powysełani do restauratorów, pozwolili sobie w grubijański sposób o nas się wyrażać. O jednym n. p. dowiedzieliśmy się, iż zwrócił uwagę restauratorowi zdaniem: „*Mögen, die Kerle draussen in die Ziegelei turnen gehen!*“. Wydział, zrobi naturalnie zażalenie, jednakowoż to nam nic nie pomoże w uzyskaniu napowrót sali, gdyż z policyą nikt nie będzie chciał się zadzierać. Związek restauratorów uchwalił nawet, aby nas nikt nie przyjął. Prywatnego pomieszkania też odpowiedniego nie dostaniemy, już i dlatego, że i tam policya obiecała swej władzy użyć. Tak tedy na zimę pozostaliśmy bez dachu. Jedynym dla nas ratunkiem — wejść w posiadanie własnego budynku, choćby tylko pojedynczej szopy z desek. Postanowiliśmy więc prosić zacnych druhów o podanie nam bratniej dłoni i wsparcie nas łaskawymi datkami dla osiągnięcia wyżej wspomnianego celu. Wszelkie korespondencye prosimy przysyłać na ręce d. Szłykowskiego, ulica Koszarowa (Kasernenstr.). Czołem! Komisya funduszu budowy „Domu Sokoła“. *Józef Tucholski*, naczelnik. *S. Szłykowski*, wiceprezes. *Kazimierz Pietrzykowski*, skarbnik. *Em. Pietruszka.*

## † FELIKS BIEŃKOWSKI

Po krótkiej, kilkudniowej chorobie przestało uderzać serce, które wiele przecierpiało i wiele ukochało. D. 10. grudnia 1896 r. umarł Feliks Bieńkowski, jeden z tych uczestników powstania r. 1863, których imię wymawia się ze czcią i z uznaniem.

Ś. p. Feliks Bieńkowski urodził się w Radomiu w r. 1838, a ukończywszy szkoły w Suwałkach wstąpił do służby publicznej jako inżynier komunikacyi. Jako najczynniejszy członek organizacyi przedpowstańczej wziął udział w walce narodowej w stopniu porucznika kawaleryi w oddziale Krukowieckiego, a następnie w jeździe Różyckiego. Po upadku powstania schronił się do Paryża, gdzie pracował jako inżynier kolejowy. W r. 1868 wstąpił do służby krajowej, w której pozostawał do śmierci dosłużywszy się posady starszego inżyniera Wydziału krajowego i odznaczając się zawsze nieposzlakowaną uczciwością i twardą, sumienną pracą, którą zdobył sobie jako przełożony i kolega rzetelny szacunek i najlepszą pamięć.

Zawsze gorący i ofiarny, a żywiąc przekonania szczerze demokratyczne brał żywy i czynny udział w życiu narodowem jako członek Towarzystwa politechnicznego, Towarzystwa Szkoły ludowej, Towarzystwa weteranów z roku 31. i 63., Skarbu narodowego i Sokoła. W historyi każdego z tych Towarzystw upamiętnił swe imię jako czynny, myślący, pełen energii i inicyatywy towarzysz i wydziałowy.

W Sokole lwowskim należał do postaci najbardziej wybitnych i cenionych, a powierzane sobie czynności spełniał z rzadką pilnością, dokładnością i ścisłością znajdując obok tego zawsze dość czasu do pilnego uczęszczania na ćwiczenia i brania czynnego udziału w pochodach i ćwiczeniach publicznych. Jemu to zawdzięcza „Przewodnik gimnastyczny“, iż w 3. roku swego istnienia nie zaprzestał wychodzić i owszem z pisma prawie nieznanego nawet Sokołom, stał się poczytnym w szerszych kołach. Dokazał tego ś. p. Bieńkowski prowadząc administracyą tego pisma przez trzy lata. On zaprojektował boisko na I. zlot i pilnował jego budowy, on był twórcą i przewodniczącym oddziału konnego, on jako przewodniczący komisyi mundurowej wprowadził racyonalną w niej gospodarkę, on jako bibliotekarz uporządkował księgozbiór Sokoła lwowskiego. Wybierany zresztą do rozmaitych komisyi brał zawsze czynny i gorący udział w pracach i w naradach. Ostatnią jego pracą był współudział w ułożeniu projektu obecnie obowiązującego statutu Sokoła lwowskiego i zaleconego następnie przez Związek statutu wzorowego.

Na wieść o jego śmierci uchwalił Wydział Sokoła wysłać pismo kondolencyjne do rodziny, wywiesić żałobną chorągiew z okna gmachu i wezwać druhów do licznego udziału w pogrzebie. Kilka tysięcy osób odprowadziło zwłoki ś. p. Feliksa na wieczny odpoczynek. Kondukt skierowano umyślnie przed gmach Sokoła, gdzie pokłonem sztandaru oddano cześć pamięci dobrze zasłużonego druha. Nad grobem pożegnał go d. prezes serdecznem przemówieniem.

Cześć pamięci ś. p. druha Feliksa!

## Hygiena jazdy na kole.

Sławny londyński lekarz, *Dr. George Herschell*, znakomity specyalista w chorobach serca, praktykujący w powszechnym szpitalu londyńskim — zawołany bicyklista — opracował obszerny elaborat na temat: „Jazda na kole, a choroby serca“. — który odczytać miał na kongresie hygienistów w Budapeszcie w b. r. Gdy jednak z przyczyn od niego niezależnych, nie mógł wziąć udziału w kongresie — przesłał swój rękopis komitetowi do dyspozycyi.

„*Bostoner Turnzeitung*‘ — a za nią czeskie czasopismo „*Sokol*“ — podaje niektóre arcyciekawe wywody angielskiego uczonego — wyjęte z elaboratu — które dla pouczenia naszych kolarzy o zgubnem nieraz wpływie przesadzonej jazdy bicyklowej tu powtarzamy.

„Znaczna liczba ludzi uprawia sport kolarski przygodnie. Jeżeli jednak jazdy na kole używamy racyonalnie, wtedy staje się zabawą, która najwięcej przysparza zdrowia, jeżeli zaś w niej przesadzamy, staje się wielce niebezpieczną. Miałem — powiada *Dr. H.* — niezwykłą sposobność przekonanie to wyrobić sobie na podstawie mojej praktyki lekarskiej, gdyż w ostatnich latach badałem wielkie mnóstwo chorych na serce kolarzy — którzy nabawili się choroby zaiste tylko wskutek jazdy na kole.

Przyczyna, że jazda na kole może być bardziej niebezpieczną dla zdrowia, niż każde inne ćwiczenie ciała, polega w przesadzie natężenia. Przesada ta najbardziej występuje w tak zwanem „braniu gór“. Jeździec zbliża się już do wierzchołka góry, serce pracuje z ogromną siłą i wielkiem napięciem, gdyby zeskoczył i odpoczął chwilkę, uczyniłby dobrze i wcale nie ubliżyłby swej dumie kolarskiej, tymczasem jedzie dalej, myśląc: „e — jeszcze kilka obrotów, a już będę na wierzchu“ dobywa więc ostatnich sił i staje na górze — ale tym

ostatniem wysiłkiem szkodzi sobie najwięcej, bo ledwie nieraz do siebie przyjść może. Jadąc w towarzystwie rzecz ta jeszcze gorzej się przedstawia — gdyż wskutek wygórowanej ambicyi, grającej u kolarzy niepośledną rolę — wynikają często ciche wyścigi, w których najsłabsi nawet biorą udział i tem sobie szkodzą.

Następstwa przesilenia serca, wynikłego z jazdy na kole, podzielić się dadzą na 4 działy: 1. przesilenie serca; 2. akutne rozszerzenie serca, które albo da się wyleczyć przez zaniechanie jazdy, albo bywa śmiertelne; 3. chroniczne niedomaganie klap sercowych; 4. nerwowe dolegliwości serca.

Przesilenie serca jest następstwem długiego „trenowania się“ — przez co ściany serca znacznie się zmieniają. Dopóki człowiek młody, może nie odczuwać następstw, gdy jednak starszy, następstwa występują coraz groźniej, serce zaczyna się powiększać a ruchy jego pomnażają się.

Wysilaniem ostatka sił powiększamy nacisk krwi na ściany serca, które nie może wskutek tego uwolnić się z wszystkiej krwi, żyły się rozszerzają a ruchy serca stają się ustawicznie silniejsze. W takich przypadkach tracimy oddech, serce tłucze się mocno, doznajemy silnego ucisku w piersiach, gdyż serce, wskutek rychłego ściągania się przyjmuje dużo krwi z płuc. Jeżeli wytężenie trwa dłużej, nie może serce wszystką krew wycisnąć; krew więc gromadzi się w sercu i wkrótce nastaje rozszerzenie się serca.

Często bardzo wskutek przesilenia lub rozszerzenia się serca, powstaje postępowe osłabienie klap sercowych, a to staje się powodem słabszego dopływu krwi w niektórych częściach ciała, objawiającego się puchnięciem nóg, wodną puchliną i t. p.

Na dolegliwości nerwowe, które przytrafiają się często u jeżdżących na kole, nie zwraca się zwykle uwagi, gdyż ludzie łatwiej się z nich wyleczają i przypisują je innym przyczynom.

Krótki oddech, ucisk żołądka, nieprzyjemne uczucie w okolicy serca, szczególne odczuwanie pracy serca (bicia serca) połączone z wrażeniem, jakoby pracować przestawało — oto są skutki przesadzonej jazdy na kole. Że jazda na kole, użyta w miarę, jest ćwiczeniem zdrowem, powiedziałem już powyżej — ba mogę nawet zapewnić — choć to dziwnie wygląda — że może ona służyć jako środek lecznicy w chorobach serca“.

Przy końcu swego referatu podaje *Dr. Herschell* następujące rady kolarzom:

1. do jazdy należy używać małej przeności;
2. siedzieć prosto, aby płuca się mogły należycie rozszerzać;
3. szczególną uwagę zwrócić trzeba na odżywianie się; wystrzegać się należy przeładowywania żołądka ciężkiemi potrawami, jak beefsteakami, drażniącemi pożywkami lub większej ilości napojów alkoholowych;
4. najgłówniejszą jednak zasadą jest: skoro jeździec odczuwać zacznie, choćby najlżejsze utrudnienie przy oddechaniu lub ucisk w piersiach — powinien natychmiast zeskoczyć.

*E. C.*

# Dla naszych kolarzy.

Krajowa Dyrekcya skarbu rozesłała w drugiej połowie grudnia 1896 roku następujące — niestety z uwagi na końcowy ustęp trochę za późno publikowane

Ogłoszenie do l. 113.615.

Wysokie c. k. Ministerstwo skarbu spostrzegłszy, że w praktyce nie ma jednostajności w zastosowywaniu przepisów prawnych co do stempla, jakiemu podlegają legitymacye dla cyklistów i prośby o takie legitymacye, wydało reskryptem z dnia 2. listopada 1896 l. 2.934 następujące w tym względzie wskazówki:

Legitymacye do jazdy (jakoto: pozwolenia, licencye, karty legitymacyjne, bilety do jazdy *(Fahrscheine)*, bolety, paszporty, rozkłady i porządki jazdy, potwierdzenia złożonego egzaminu i t. d.), jakie władze rządowe lub gminne wydają cyklistom w celu uznania, że są uzdolnieni do jazdy po gościńcach i placach publicznych, powinno się zaopatrzyć stemplem na 1 zł. w myśl pozycyi taryfy 7 lit. *g.* ustawy należytościowej, mianowicie nietylko gdy się je pierwotnie wystawia, ale także każdym razem, gdy się ich ważność przedłuża.

Takiej samej należytości podlegają także urzędowe potwierdzenia (wiza) umieszczane bądź na świadectwach uzdolnienia do jazdy wydawanych przez przewodniczących stowarzyszeń cyklistów lub przez innych rzeczoznawców, bądź na kartach dla członków stowarzyszenia cyklistów, jeżeli te urzędowe potwierdzenia zawierają w sobie uznanie, że właściciel takiego świadectwa lub karty uzdolnionym jest do jazdy na gościńcach i placach publicznych.

Jeżeli jednak w celu uzyskania urzędowej legitymacyi do jazdy, wymienionej w ustępie pierwszym niniejszego ogłoszenia, potrzebnem jest potwierdzenie lub świadectwo przewodniczącego stowarzyszenia cyklistów lub innego rzeczoznawcy, że ubiegający się o taką legitymacyę posiada dostateczną wprawę w jeżdżeniu na rowerze (bicyklu, tricyklu, tandemie) i że jego rower posiada przepisane własności i przydatny jest do jazdy po publicznych placach i gościńcach, natenczas takie potwierdzenia lub świadectwa wolne są od należytości stemplowej w myśl pozycyi taryfy 117/m. ustawy o należytościach jednak tylko pod następującemi warunkami: muszą one być przeznaczone wyłącznie do wyż wymienionego użytku urzędowego a nadto w myśl punktu 5 uwag przedwstępnych do taryfy ustawy należytościowej zaraz przy wystawieniu takich świadectw musi się na nich uwidocznić to przeznaczenie i zarazem wymienić osobę, dla której je w powyższym celu wystawiono.

Wszystkie inne potwierdzenia lub świadectwa dotyczące wprawy w jeździe na kole i stanu maszyny do tej jazdy, wydawane przez stowarzyszenia cyklistów lub innych rzeczoznawców, w szczególności wszystkie świadectwa do jazdy i tym podobne potwierdzenia, które się dołącza do kart dla członków stowarzyszenia cyklistów, podlegają jako świadectwa stemplowi po 50 ct. od każdego arkusza, po myśli pozycyi taryfy 116 lit. *a, bb,* ustawy z 13. grudnia 1862 dziennik ustaw państwa l. 89.

Podania pisemne albo ustnie do protokołu wnoszone o wydanie urzędowych legitymacyj i urzędowych potwierdzeń, o których mowa w pierwszych dwóch ustępach niniejszego ogłoszenia, podlegają stemplowi po 50 ct. od arkusza, w myśl ogólnych postanowień pozycyi taryfy 43 lit. *a*/2 względnie pozycyi taryfy 79 lit. *a*/1 ustawy z 13. grudnia 1862 dz. u. p. l. 89 i według ilości osób żądających takich legitymacyi lub potwierdzeń (§. 33. ustawy należytościowej).

Wskutek upoważnienia wysokiego c. k. Ministerstwa skarbu ogłasza się wreszcie niniejszem, że urzędowe legitymacye i urzędowe potwierdzenia wymienione w pierwszych dwóch ustępach niniejszego ogłoszenia, tudzież potwierdzenia i świadectwa, o których się mówi w ustępie czwartym, jeżeli są zupełnie nieostemplowane lub tylko niedostatecznie, nie będą z tego powodu podlegały podwyższonym należytościom w ustawie przewidzianym, jeżeli należące się znaczki stemplowe najdalej do 31. grudnia 1896 na tych aktach umieszczone i urzędownie przestampiliowane zostaną. Do takiego przestampiliowania upoważnione są wszystkie urzędy podatkowe, a jeżeli chodzi o urzędowe potwierdzenia i świadectwa, także władze, które je wydały. — Każdy urząd podat-

kowy na żądanie stron zgłaszających się obowiązany jest nie tylko przestampiliowywać znaczki stemplowe na wyż wymienionych aktach, lecz także udzielać stronom wszelkich wyjaśnień. C. k. Krajowa Dyrekcya Skarbu. Lwów, dnia 3. grudnia 1896. *Kasprzyszak*, w. r.

## Kronika.

— **Na gimnazyum cieszyńskie** otrzymała Redakcya zebraną na wieczornicy sokolej w Rzeszowie kwotę 4 zł. 12 ct. — Przypominamy, że cel powyższy wymaga nieustannej opieki i pamięci; chętnie też będziemy pośredniczyli w zbieraniu datków i składek. — Zamiast życzeń noworocznych dodaliśmy do tej kwoty 2 zł.

— **Rocznik Sokoli** — kalendarz na rok 1897 — wyszedł już z druku i jest do nabycia w Administracyi Związku, Lwów ul. Sokoła 3.

Treść III. tego rocznika jest nader obfitą. Oprócz przedmowy obejmuje w części kalendarzowej: *a)* kalendarz astronomiczny, *b)* kalendarz historyczny Polski, *c)* kalendarz sokoli i *d)* informacye; w części literackiej zaś następujące artykuły: 1. Henryk Dąbrowski. 2. Zloty Sokole w r. 1896. 3. Sokolstwo polskie w obec nowych prądów fizycznych. 4. Cztery przykazania obywatelskie. 5. Najnowsze wiersze sokole. 6. Z księgi przysłów. Adalberga. 7. Rozwój sportu kolarskiego w Towarzystwach sokolich. 8. Gry piłką w Belgii. 9. Piśmiennictwo gimnastyczne. 10. Statut wzorowy i regulamin dla okręgów i gron nauczycielskich. 11. Regulamin dla okręgów w Niemczech. 12. Ważniejsze uchwały Wydziałów związkowych i zgromadzeń delegatów. 13. Przegląd czynności Sokolstwa polskiego za r. 1896. 14. Statystyka sokola i ogólna. 15. Wykaz miast i miasteczek, w których należy założyć Towarzystwo gimnastyczne sokole. 16. Rozkład ćwiczebny.

Na część literacką złożyły się pióra dd.: Dr. A. Dziędzielewicza, Dr. X. Fiszera, K. J. Nitmanna, Dr. K. Zaleskiego, A. Durskiego, Wł. Janikowskiego, J. Nowickiego i Wydawców.

Podobizna H. Dąbrowskiego, twórcy legionów polskich, ozdabia czoło kalendarza, który dedykowano Związkowi Sokołów wielkopolskich i Towarzystwu Sokół w Krakowie.

Strona zewnętrzna prezentuje się bardzo dobrze.

Musimy przyznać, że obecny kalendarz przewyższa znacznie zeszłoroczny tak, co do rozmiarów, treści i doboru artykułów, jak również, o ile to się dało, co do wykończenia typograficznego.

Dochód czysty z kalendarza, jak co roku — przypadnie w pewnej części nakładcy, reszta Związkowi. Cena oprawnego egz. 60 ct., bez oprawy 45 ct.






Odpowiedzialny redaktor **Antoni Durski.** Nakładem Związku polskich gimnast. towarzystw sokolich.

Z I. Związkowej drukarni we Lwowie, ul. Lindego l. 4.